



大步走~多蔬果~少發火~

每天謹守「大步走、多蔬果、少發火」的養身原則，國泰醫院物理治療師簡文仁從健保開辦以來，尚未用過一張健保卡。這樣得意的成績讓簡文仁自豪地說，年輕時他看起來比較「臭老」；但是路遙知馬力，現在他看起來就是比同學年輕。

最近紀政正倡導「百萬步健走」的活動，簡文仁完全支持，他說，過去沒有計步，算算每天至少走一萬步以上。醫學研究也證實，如果每天維持五千步健走可以掃除腰酸背痛，預防心血管疾病。

除此之外，簡文仁很喜歡吃蔬果，常常一吃就吃掉半斤蓮霧或是四顆柳丁，青菜也可以吃掉一整盤。這樣飲食習慣讓他從來沒有便秘煩惱。他說，多吃水果除了補充水分，還可以補充纖維質，讓他有飽足感，不會隨便吃零食，自然不會發胖。

除了養身以外，簡文仁也注重心理健康，強調要少發火，謹守隨緣、認命、知性的原則，保持心平氣和。簡文仁指出，現代人工作忙碌，難免火氣大，但動怒是一件很傷身的事，特別是高血壓、心臟病的患者都不宜動怒，而且情緒波動大很容易刺激交感神經而出現腹脹、消化不良等不適應狀，所以保持好心情勢非常重要的。